

צרכים בסיסיים אוניברסליים

רווחה גופנית

מגע	בטיחות
שינה	הגנה
מנוחה	אבטחה
אימון גופני	מחסה
תנועה	אור
המשכיות	מים
בטחון רגשי	מזון
הגנה מפני כאב	אזרח

חיבור

אדיבות	שותפות
רגישות	רעות
רכות	ידידות
עדינות	חברות
קבלה	קהילה
נתינה	שייכות
לחלוק	פתיחות
להיות מובן-הבנה	אמון
להבין	שיתוף פעולה
להישמע-הקשבה	תקשורת
לשמוע	תשומת לב
להיראות/ניראות	הכרה
לראות	הערכה
ידיעה	חיבה
עזרה	אישור/עידוד
תמיכה	קבלה/הכלה
הזנה	התחשבות
המשכיות	אמפתיה
עקביות	חמלה
כבוד	אינטימיות
הדדיות	קירבה
השתתפות	אהבה
להיות חלק מ	טיפוח
הכללה	איכפתיות

תחושת משמעות

פשטות	צמיחה
רוחניות	המרצה
מירכוז פנימי	דרבון
נוכחות	אתגר
יש לי מקום בעולם	השראה
לקחת חלק ב	למידה
להילקח בחשבון	יצירתיות
להיות בעל חשיבות	העצמה
שינוי צורה	יכולת
התמרה	מסוגלות
שחרור	עוצמה
מודעות	כח
עירנות	חוסן פנימי
בהירות	כבוד עצמי
ביטוי עצמי	בטחון עצמי
ביטוי	ערך עצמי
יכולת השפעה	אמונה
יעילות	תקווה
התפתחות	העשרת החיים
גדילה	תרומה
התקדמות	תכלית

חופש

עצמאות
זמן
מרחב
(חופש)בחירה
אוטונומיה

כנות

שקיפות
ישרה
אותנטיות/אמיטיות

משחק

מגוון	חיות
רב גוניות	ויטליות
מבחר	צחוק
קלילות	הומור
ספונטניות	זרימה
תשוקה	אבל
הרפתקנות	חגיגה
גילוי	כיף

הרמוניה

הוגנות	אחדות
צדק	שיתופיות
שיוויון	סדר
איזון	יופי
יציבות	קלילות
וודאות	שלווה
אינטגרציה	הרפייה
עיכול	רוגע
שלמות	השלמה
אחוה	שלום

Connecting2life - Yoram Mosenzon

www.connecting2life.net

info@connecting2life.net

